



TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ-ANLAYIŞ VE AFFETME

Gülçin GÖKMEN

gulcingokmen@protonmail.com

Orcid: 0000-0002-8295-6318

M. Engin DENİZ

edeniz@yildiz.edu.tr

Orcid: 0000-0002-7930-3121

Öz

Bu araştırmanın amacı öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkeni üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bu çalışma kapsamında yetişkinlerin affetme ve travma sonrası büyüme düzeyleri ile öz-anlayış ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı da araştırılacaktır. Araştırmada ayrıca yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde cinsiyete, yaşa, yaşanan travma sayısına göre ve üniversite mezunu olma ile daha önce psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya yaşları 18 ile 60 arasında değişen 204 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların 147' si kadın, 57' si erkektir. Araştırmanın verileri çevrimiçi form oluşturularak internet üzerinden yetişkin bireylerin katılımı sağlanarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, Öz-Anlayış Ölçeği ve “Heartland Affetme Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınların erkeklere kıyasla travma sonrası büyüme düzeyleri daha yüksektir. Katılımcıların üniversite mezunu olma durumu da travma sonrası büyüme açısından avantaj oluşturmaktadır. Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde, yaşanan travma sayısı, yaş ve daha önce psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yetişkinlerin öz-anlayış ve affetme değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça travma sonrası büyüme puanlarının da arttığı bir başka deyişle travma sonrası büyüme düzeyleri düştükçe öz-anlayış ve affetme değişkenlerine ilişkin puanlarının düşüş gösterdiği gözlemlenmektedir. Öz-anlayış ve travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetme ve travma sonrası büyüme arasında da orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Son olarak, yetişkinlerin öz-anlayış ve affetmedeğişkenlerinin birlikte yetişkinlerin travma sonrası büyüme puanlarını yordadığı ve travma sonrası büyüme puanlarındaki

varyansın %16.4'ünü açıkladığı görülmüştür [F (2, 201) = 19.700, p = 000, R² = 0.164]. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin travma sonrası üzerindeki göreceli önem sırası; affetme (β = 0.373) ve öz-anlayış (β = 0.040) şeklindedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmacılar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için danışanların travma sonrası büyüme gösterebilmelerini sağlamaları için öz-anlayış ve affetme odaklı psiko-eğitim ve çalışmalar hazırlamalarına betimsel bir dayanak olabilir.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Büyüme, Öz-Anlayış, Affetme

Self-Compassion and Forgiveness As The Predictors Of The Post-Trauma Growth

Abstract

The aim of this study is to examine the predictive role of self-compassion and forgiveness variables on the posttraumatic growth variable. In this study, it will also be investigated whether there is a significant correlation between forgiveness and posttraumatic growth levels of adults and their self-compassion and post-traumatic growth levels. The study also aimed to examine whether there is a significant difference in posttraumatic growth levels of adults according to gender, age, the number of traumas experienced, and their status of being a university graduate and previous psychological help. This study is a descriptive research in correlational scanning model. 204 adults between the ages of 18 and 60 participated in the study. 147 of the participants are women and 57 of them are men. The data of the study were collected by creating an online form and by ensuring the participation of adult individuals over the internet, using the "Personal Information Form", "Post-Traumatic Growth Scale", Self-Compassion Scale and "Heartland Forgiveness Scale". According to the findings of the study, women have higher post-traumatic growth levels compared to men. Participants' state of being a university graduate also provides an advantage in terms of post-traumatic growth. There is no significant difference in posttraumatic growth levels of adults according to the number of trauma experienced, age and previous psychological help. According to the results of this study, it is observed that as the scores of the self-compassion and forgiveness variables of adults increase, their post-traumatic growth scores also increase; in other words, as the post-traumatic growth levels decrease, the scores on the variables of self-compassion and forgiveness decrease. It has been concluded that there is a moderate correlation between self-compassion and posttraumatic growth. A moderate correlation was found between forgiveness and post-traumatic growth. Finally, it was seen that the variables of self-compassion and forgiveness of adults together predicted the posttraumatic growth scores of adults and explained 16.4% of the variance in posttraumatic growth scores [F (2, 201) = 19.700, p = 000, R² = 0.164]. According to the standardized regression coefficient (β), the relative importance order of predictor variables on post-trauma; forgiveness (β = 0.373) and self-compassion (β = 0.040). The results obtained from this study can be a descriptive basis for researchers and mental health professionals working in the field to prepare psycho-education and studies focused on self-compassion and forgiveness to enable clients to lived post-traumatic growth.

Keywords: Post Traumatic Growth, Self-Compassion, Forgiveness

TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICILARI OLARAK ÖZ-ANLAYIŞ VE AFFETME

Giriş

Travma, bireyin gerçek bir ölüm veya yaşamsal tehditle karşı karşıya olması sonucu duygusal, zihinsel ve davranışsal bütünlüğünün bozulmasına neden olan olağandışı olaylar olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2016). Travmatik olayların olumsuz fiziksel sonuçları olabileceği gibi anksiyete, depresyon, intihar, bağımlılık ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçları da olabilmektedir. Bununla birlikte travmatik olaylara maruz kalan insanların travmatik olayla mücadelelerinden iyi sonuçlar ortaya çıkabileceğini düşündüren çalışmalar da vardır. Çünkü travma sonrası tüm sonuçlar, olumsuz olmayabilir. Bu durum travmanın aydınlık yüzü olarak da nitelendirilebilen travma sonrası büyümedir. Travmatik olayların sonrasında bireylerin gösterdikleri reaksiyonlar farklılaşabilmektedir. Bazıları için travma altında kalkılması ağır bir yük olabilirken bazıları için gelişimi için tetikleyici bir güç olabilir. Travma sonrası büyüme, bazı bireyler için yalnızca travmayı yaşamadan önceki haline dönmek değil çok daha derin olan bir iyileşme deneyimi ve yeniden yapılanma sürecidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme, bireylerin maruz kaldıkları yüksek düzeyde stres veren yaşam olaylarından sonra çeşitli boyutlarda ortaya çıkan olumlu ruhsal değişimleri içeren süreçtir (Calhoun ve Tedeschi, 1996). Travma sonrası büyüme, travmatik yaşantının doğal bir sonucu olarak değil, bireyin olay sonrası bu stresle baş etme sürecinde gerçekleşmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Zoellner ve Maercker, 2006). Bireyler bu yaşantılardan sonra içsel olarak güç kazanmakta ve başka zorluklar karşısında da hangi baş etme stratejisini kullanmaları gerektiğini öğrenebilmektedir (Joseph, 2011; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Bu bireylerin, bir bakıma psikolojik bağımsızlık kazandıkları söylenebilir. Bu bireyler, yaşamın kırılma ve ciddiyeti konusundaki farkındalıklarının gelişmesi ile bilgeleşmektedirler (Joseph, 2011; Tedeschi vd., 1998). Travma sonrası büyüme, travmatik yaşantı ile baş etmeye çalışırken bu mücadelenin sonucunda ortaya çıkan olumlu değişim tecrübesi olarak tanımlanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu olumlu değişiklikler; yaşama müteşekkir olma, daha anlamlı kişiler arası ilişkiler içinde olma, kişisel gücün arttığını hissetme, önceliklerini değiştirme, varoluşsal olarak anlamın artması gibi çeşitli şekillerde kendini gösterir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Literatürde, travma sonrası büyümeyi ifade eden üç alan üzerinde durulmaktadır: Kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesi (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Kağan, vd., 2012). *Kendilik algısında yaşanan değişim*, zor bir olayla baş edebilmenin getirdiği kendine güvende artış, o zamana kadar denenmemiş yeni rollerin benimsenmesidir. *Kişilerarası ilişkilerde yaşanan değişim*, yakınlık duygusunda artma, kendini daha rahat açma ve duygularını paylaşma, daha empatik olma şeklinde karakterize edilebilir. *Yaşam felsefesinde yaşanan değişim* ise yaşamdaki önceliklerin gözden geçirilerek yeniden belirlenmesi, sıradan, günlük şeylerin değerini anlama, amaçların yeniden gözden geçirilmesi ve ulaşılabilir amaçlar ile ulaşılamayacak amaçlar arasında tercih yapılması, yaşanan tehdit sonrasında varoluşsal deneyimin derinleşmesi şeklinde açıklanmaktadır.

Travmadan kurtulan birçok birey yaşamlarının en önemli noktasının insan bağları, aile ve arkadaşların, ilişkilerin değerini bilme olduğunu fark etmiştir. Yaşanan değişimler, kişinin gerçek arkadaşlıkları ayırt etmesi, yardımsever ve şefkatli olması ve daha fazla destek görmesini sağlayabilmektedir. Örneğin, bebeğini kaybeden bir anne eşiyile ilişkilerindeki değişimi, “Şimdi aramızda çoğu çiftin sahip olamadığı bir bağ var.” şeklinde ifade

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

etmiştir (Joseph, 2011). Yaşananların çoğunun geçici olduğu, boşa zaman harcamamak ve hayatın önemli kısımlarına katılmak gerektiği düşünceleri; her günün sonuna kadar tadını çıkarmaya başlamak, yaşama dair artan önemin göstergeleridir (Calhoun ve Tedeschi, 2013; Joseph, 2011; Tedeschi vd., 1998). Çocuklarla oyun oynamak, güzel bir gün batımını derinden hissetmek, yakın arkadaşlarla basitçe zaman harcamaktan zevk almak gibi yaşamdaki günlük şeylerin önemsenmesi söz konusu olabilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2010; 2013). Travma sonrası büyüme ile “ihtiyacınız olduğunu sandığınız birçok şeye ihtiyacınız yok.” Şeklinde yeni bir perspektif elde edersiniz (Joseph, 2011).

Travma Sonrası Büyümenin Bilişsel-Betimsel Modeli (Tedeschi ve Calhoun, 2004) ’ ne göre travma sonrası büyümeyi en çok belirleyen etkenlerden biri, travmatik olay meydana gelmeden önce bireyin özelliklerinin neler olduğudur. Burada özellikle vurgulanan kişilik özellikleridir. Travma sonrası büyümeyi kolaylaştıracak kişilik özellikleri dışadönüklük ve yeni deneyimlere açıklıktır. Kişinin en kötü durumlarda dahi olumlu duygularının farkında olmasının, travma sonrasındaki sürece katkıları bulunmaktadır.

Yaşam Krizlerinin ve Geçişlerinin Olumlu Sonuçlarının Kavramsal Modeli (Schaefer ve Moos, 1998)’ ne göre krizlerin olumlu sonuçlarla sonlanmasındaki belirleyicilerin, çevresel ve kişisel sistemler olduğunu belirtmektedir. Kişisel sistem; iyimserlik, öz-yeterlilik, dayanıklılık, kolay bir alışkanlık edinebilme, kendine güven, motivasyon, sağlık durumu gibi kişisel kaynakları; çevresel sistem ise romantik ilişkiler, aileden gelen destek, sosyal çevre, arkadaşlıklar, finansal kaynakları içerir. Bilişsel değerlendirme süreçleri ve başa çıkma tepkileri ise çevresel ve kişisel sistemleri etkiler. Bu faktörlerin tümü, yaşam krizinin süresinin ve etkisinin birey üzerindeki etkilerini farklılaştırır (Zoellner ve Maercker, 2006).

Tedeschi ve Calhoun (2004)’ a göre travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilen kavramlar arasında psikolojik sağlamlık (resilience) (Güngör, 2019), dayanıklılık (hardiness), iyimserlik (optimism) ve tutarlılık algısı (sense of coherence) bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile psikolojik sağlamlıkları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Bolat, 2013). Ayrıca Sarıcaoğlu (2011), tarafından yapılan araştırmada, psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu anlaşılmıştır. Hayatta işler yolunda gitmediğinde ve yorulduğumuzda ilk önce kendimize nasıl olduğumuzu sorup dinlenmemiz gerekebilir. Böyle günlerde yapmamız gereken olayların önceleri ve sonraları hakkında sorular sormak yerine, kendimize nasıl olduğumuzu sorup, kendimize, yatışmamız ve iyileşmemiz için gerekli olanakları sunmaktır. Çünkü bir durumu nasıl, hangi duygularla yaşamakta olduğumuzu fark edebilmek, onun geçmişe dönük nedenlerini açıklayabilmekten çok daha büyük önem taşır (Geçtan, 2002). Tam da bu noktada karşımıza öz-anlayış kavramı çıkmaktadır. Bireyin kendisine karşı sevgi dolu olması ve sevecen yaklaşması yaşamın zor zamanlarında, karanlığı aydınlatmaya başlamak için iyi bir yol olabilmektedir.

Öz-anlayış, bireyin karşılaştığı acı verici olayları yaşamının olağan bir parçası olarak kabul etmesi, olumsuz durumlarda kendine kötü davranması yerine kendine özenli ve şefkatli davranması, olumsuz duygu ve düşüncelere yoğunlaşmak yerine akılcı bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Bu kavram araştırmalarda öz-şefkat, öz-duyarlık ve öz-anlayış şeklinde kullanılmakla birlikte hepsi özünde benzer şeyleri ifade etmektedir (Atalay 2019). Bu çalışmada öz-anlayış kavramının kullanılması kararlaştırılmıştır. Öz-anlayışın üç temel bileşeni vardır. Bu bileşenler, kendine şefkat (self-kindness), ortak paydaşım (common humanity) ve bilinçli-farkındalık (mindfulness)’ tır. Birbirinden farklı olan bu kavramlar, farklı olarak tecrübe edilmesine rağmen birbirleriyle etkileşim içindedirler. Öz-anlayış kavramının geliştirilmesi, bireylerin aşırı

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

yıkıcı ve eleştirel olmasını engeller, diğer kişilerle olan bağlarını daha rahat görmelerini ve kendi duygularına daha berrak yaklaşımlarına imkân sağlar. Öz-anlayış, duygusal olarak kendini aşırı yargılamaya iten düşüncelere karşı pozitif bir kişisel yaklaşımdır (Neff, 2003a), hoşgörülü bir iç sestir.

Travma ile karşılaşma sonrasında insanlar genellikle ümitsizlik, çaresizlik, yalnızlık, değersizlik, suçluluk gibi olumsuz duygularla baş etmek zorunda kalmakta hatta bu duygular kontrol edilemediği takdirde bireyde anksiyete, depresyon ve intihara eğilim gibi psikolojik problemler görülebilmektedir (Oginska-Bulik, 2015). Kardaş (2013), tarafından düzenlenen çalışmada, umutsuzluk değişkeninin travma sonrası büyüme üzerinde önemli etkisinin olduğu görülmüştür. Bu araştırmaya göre, bireyin umutsuzluk düzeyi yükseldikçe travma sonrası büyüme düzeyi düşmekte; umutsuzluk düzeyi düştükçe de travma sonrası büyüme düzeyi yükselmektedir. Dürü (2006), tarafından yapılan araştırmada, umutsuzluk ve aceleci/kaçıngan problem çözme yaklaşımının travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Affetme odaklı psikolojik danışma sürecinde ise affedici olmanın kişilerin benlik saygısı ve umut düzeylerinde artışa; kaygı ve depresyon düzeylerinde düşüşe yol açtığı görülmüştür (Freedman ve Enright, 1996). Arslan (2017), tarafından genç yetişkinlerin psikolojik kötü muamele ile başa çıkmasında, affetme ve bilinçli farkındalığın psikolojik esnekliği destekleyebileceği ve bu yolla yaşadıkları kötü durumun üstesinden gelebilecekleri ifade edilmiştir. Bilinçli farkındalık, zihnin ve dünyanın doğasına derin, nüfuz edici, kavramsal olmayan bir görmedir; bir nevi “içgörü” meditasyonudur (Kabat-Zinn, 2003). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık ile affetme arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Klevnick, 2008; Webb, Phillips ve Bumgarner, 2013). Affetme bilişsel ve duygusal bilinçlilikle yakın ilişkilidir (Hall vd., 2009). Affetme ile oldukça yakın ilişkili olan bilinçli farkındalık kavramının ise travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında düzenleyici rolü olduğu bilinmektedir (Haspolat, 2019). Affetme, doğası gereği tek bir yapıdan değil, kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç boyutlu bir yapıdan oluşan, insanların olumsuz yaşam deneyimlerinden dikkatlerini uzaklaştırmayı sağlayan ve hayatlarında daha tatmin edici yönlere doğru ilerlemelerine katkıda bulunan önemli bir başa çıkma yoludur (Thompson vd., 2005). Affedememe durumu, olumsuz duygularla ve stresle iç içeyken; affetme, merhamet, empati, sevgi gibi olumlu duygu ve durumlarla yan yanadır ve stresi azaltmak için kullanılabilir duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir (Worthington ve Scherer, 2004).

2. Problem Durumu

Travma sonrası büyüme kavramının, psikoloji alanı içinde yeni ve 1980’li yıllardan sonra daha yoğun olarak araştırılıp tartışılmaya başlandığı, görülmektedir (Tedeschi, vd., 1998). Son yirmi yıldır, hem uluslararası literatürde hem de Türkiye’de travma sonrası büyüme konusunda yapılan araştırmaların sayısı artmıştır. Travma sonrası büyümenin olduğu kişilerin özelliklerinin bilinmesi, travma yaşayan insanların bu süreçten güçlenerek çıkmasına destek olunması açısından da oldukça önemlidir (İnci ve Boztepe, 2013). Travma sonrası büyümenin, ruh sağlığı alanında üzerinde durulması gereken, aynı zamanda da güncel bir konu olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmada üzerinde durulan araştırma sonuçları, yetişkinlerin travma sonrası büyüme yaşamalarında öz-anlayış ve affetmenin önemli role sahip olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, öz-anlayış ve travma sonrası büyümenin (Maheux ve Price, 2016; Wong ve Yeung, 2017; Özcan, 2019); affetme ve travma sonrası büyümenin (Schultz, Tallman ve Altmaier, 2010; Ha, Bae ve Hyun, 2019) incelendiği az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Ek olarak bu araştırmadan elde edilen sonuç, araştırmacılar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

için bireylerin travma sonrası büyüme gösterebilmelerini sağlamaları için öz-anlayış ve affetme odaklı psiko-eğitim ve çalışmalar hazırlamalarına betimsel bir dayanak olabilir.

3. Araştırmanın Amacı- Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacı öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkeni üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bu çalışma kapsamında yetişkinlerin affetme ve travma sonrası büyüme düzeyleri ile öz-anlayış ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı da araştırılacaktır. Araştırmada ayrıca yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde cinsiyete, yaşa, yaşanan travma sayısına göre ve üniversite mezunu olma ile daha önce psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı farklılaşma olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- ✓ Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde üniversite mezunu olma durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde yaşanan travma sayısına göre anlamlı bir fark var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin affetme ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin öz-anlayış ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Yetişkinlerin affetme ve öz-anlayış düzeyleri travma sonrası büyüme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırma yapılırken katılımcıların araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde cevapladıkları ve çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır. Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşamakta olan 18 yaş üstü yetişkin bireyler ile ve araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği’ nin ölçtükleri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın bulguları araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren ve travmatik yaşantısı olan 18 yaş üstü yetişkin bireylerden toplanan verilerle sınırlıdır.

4. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

4.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin, yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini ne ölçüde açıkladığını görmek amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiş betimsel bir araştırmadır. Araştırmada bağımlı değişken travma sonrası büyüme; bağımsız değişkenler ise öz-

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

anlayış ve affetmedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Aynı zamanda bu modelde var olanı değiştirmeden gözlemleyebilmek esastır (Karasar, 2011).

4.2. Örneklem/Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye’ de yaşamakta olan 18 yaş üstü yetişkin bireylerdir. Araştırmanın çalışma grubu, araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren ve travmatik yaşantısı olan 18 yaş üstü yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya yaşları 18 ile 60 arasında değişen 204 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların 147’ si kadın, 57’ si erkektir.

4.3. Veri Toplama Aracı ve Uygulama

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Heartland Affetme Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan formdur. Kişisel bilgi formunda katılımcıların daha önce psikolojik yardım alıp almadığı sorulmuş ve travma yaşantılarına ilişkin bilgi almak amacıyla da travmatik yaşantıların yer aldığı listeye yer verilmiştir.

4.3.2. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory) Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrası bireyde oluşan gelişimi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 0-5 arası 6’lı derecelendirme üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 105 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puanın yüksek çıkması kişinin travma sonrası olumlu bir değişim yani büyüme yaşadığına işaret eder. Ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını test etmek için Cronbach Alpha yöntemi kullanılmıştır ve ölçeğin iç tutarlığının .95 düzeyinde olduğu rapor edilmiştir. Faktör analizi ile 5 alt boyutu (kişiler arası ilişkilerde olumlu değişim, yeni olanakların farkına varılması, yaşamın değerini anlama, kişisel dayanıklılığın artması, maneviyatın güçlenmesi) belirlenen ölçeğin alt testlerinin iç tutarlılığı Cronbach Alpha yöntemi kullanılarak .67 ile .85 arasında saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işıklı ve Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçek güvenilirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. Buna göre özgün çalışmayla uyumlu beş faktörlü yapıya sahip ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde psikometrik özelliklere ve ölçeğin travmatik yaşam olaylarının ardından gerçekleşebilecek olumlu değişimi değerlendirebilme gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir. Kağan, vd., (2012), ölçeğin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısını incelemek için yaptıkları çalışmada, ölçeğin yapısal eşitlik modellemesini test etmiş ve ölçeğin 3 faktörlü halinin Türkçe için daha geçerli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre ölçeğin üç alt ölçeği bulunmaktadır. “Benlik algısındaki değişim” alt ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır, “yaşam felsefesinde değişim” alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır, “ilişkilerde değişim” alt ölçeği ise 5 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçekler için iç tutarlıklar 0.78, 0.77 ve 0.77 olarak bulunmuştur. Bütün

maddeler için ise iç tutarlık katsayısı 0.92'dir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ise tüm ölçek için .94' tür.

4.3.3. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği' nin (Self-Compassion Scale) orijinali 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır: Öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) bütünü için .92, alt ölçekler için de sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenilirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b). Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Öz-Anlayış Ölçeği' nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği orijinalinde farklı olarak tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği' nin Türkçe uyarlama çalışması yapılırken madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23'tür. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ise tüm ölçek için .94' tür. Yapılan analiz sonuçlarına göre, Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır.

4.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği Thompson vd. (2005), tarafından geliştirilmiştir. 7'li likert tipi 18 maddeden oluşan ölçek, kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere her alt boyutta 8'er maddenin yer aldığı üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17'dir. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 126'dır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin affetme puanı artmaktadır. Ölçeğin geçerliliği için yapılan çalışmalar sonucunda, ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örneklemini için uygunluğu test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi (GFI) .92; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .90; kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA)=.06 olarak bulunmuş, ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan analizler sonucunda, Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için, .83, başkalarını affetme alt ölçeği için .72, durumu affetme alt ölçeği için, .73 ve toplam affetme puanı için, .77 olarak bulunmuştur. (Thompson vd.,2005). Heartland Affetme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Türkçe versiyonundaki sonuçlar, ölçeğin iyi iç tutarlılık güvenilirliğine sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencileri için Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirliği ve geçerliliği yeterlidir (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı ise tüm ölçek için .88 olarak hesaplanmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Öz anlayış ve travma sonrası büyüme ile affetme ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak için korelasyon yöntemi ile analiz yapılmıştır. Öz anlayış ile affetmenin travma sonrası büyümeyi ne derece yordadığını araştırmak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan bu araştırmada, öz-anlayış ve affetme yordayıcı değişkenler iken travma sonrası büyüme yordanan değişkendir. Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerini, cinsiyet, yaş, üniversite mezunu olma ve psikolojik yardım alma durumu açısından karşılaştırmak için t-testi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır.

5. Bulgular

5.1. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>
Travma Sonrası Büyüme					
Kadın	147	61.74	20.91	87.507	2.607*
Erkek	57	51.95	25.20		

* $p < .05$

Tablo 1'de sunulan bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre kadın katılımcıların travma sonrası büyüme puanları ($\bar{X} = 61.74$) erkek katılımcıların puanlarından ($\bar{X} = 51.95$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

5.2. Yaşa Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde 18-30 yaş arasında yetişkin olma durumu ile 30-60 yaş arasında yetişkin olma durumuna göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 2. Yaşa Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>
--	----------	-----------	-----------	-----------	----------

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

Travma Sonrası Büyüme

18-30	89	59.04	23.74	202	0.22
30-60	115	58.97	21.70		

* $p < .05$

Tablo 2’de sunulan bulgulara göre 18-30 yaş arasındaki yetişkinlerle 30-60 yaş arasındaki yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde manidar bir farklılık olmadığı görülmektedir.

5.3. Üniversite Mezunu Olma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin üniversite mezunu olma durumlarına göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 3’te sunulmaktadır.

Tablo 3. Üniversite Mezunu Olma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>
Travma Sonrası Büyüme					
Üniversite Mezunu Olmayanlar	29	48.83	20.77	202	-2.662*
Üniversite Mezunu Olanlar	175	60.69	22.45		

* $p < .05$

Tablo 3’te sunulan bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde üniversite mezunu olma durumu açısından farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre üniversite mezunu olan katılımcıların travma sonrası büyüme puanları ($\bar{X} = 60.69$) üniversite mezunu olmayan katılımcıların puanlarından ($\bar{X} = 48.83$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

5.4. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları Tablo 4’te sunulmaktadır.

Tablo 4. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

	<i>N</i>	\bar{X}	<i>ss</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>
Travma Sonrası Büyüme					
Daha Önce Psikolojik Yardım Aldım	68	59.81	24.68	202	0.36
Daha Önce Psikolojik Yardım Almadım	136	58.60	21.51		

* $p < .05$

Tablo 4'te sunulan bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinde daha önce psikolojik yardım alma değişkenine göre manidar bir farklılık olmadığı görülmektedir.

5.5. Yaşanan Travma Sayısına Göre Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri

Yetişkinlerin travma sonrası büyüme puanları ile yaşadıkları travma sayıları arasındaki ilişkileri saptamak için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 5'de iki değişken arasındaki korelasyon katsayısı verilmiştir.

Tablo 5. Travma Sonrası Büyüme Puanları ile Yaşanan Travma Sayısı Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	1
1. Travma Sonrası Büyüme	
2. Yaşanan Travma Sayısı	-.05

* $p < .05$

Tablo 5'de görüldüğü gibi yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile yaşadıkları travma sayıları ($r = -.05, p = .527$) arasında manidar bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

5.6. Travma Sonrası Büyüme Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Yetişkinlerin travma sonrası büyüme puanları ile öz-anlayış ve affetme puanları arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 6' da değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir.

Tablo 6. Travma Sonrası Büyüme Puanları ile Öz-Anlayış ve Affetme Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	Ss	1	2
1. Travma Sonrası Büyüme	59.00	22.56		
2. Öz-Anlayış	78.48	18.59	.32*	
3. Affetme	83.34	18.92	.40*	.76*

* $p < .05$

Tablo 6' da görüldüğü gibi yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile öz-anlayışları ($r = .32$, $p = .000$) arasında orta düzeyde, pozitif ve manidar, affetme ($r = .40$, $p = .000$) arasında orta düzeyde, pozitif ve manidar bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Öz-anlayış ve affetme değişkenlerine göre travma sonrası büyümenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 7. Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	β	T	R	R^2	F
						0.164	19.700*
					.405		
Öz-Anlayış	0.049	0.120	0.040				
Affetme	0.445	0.118	0.373	0.405			
				3.768*			

* $p < .05$

Tablo 7'de sunulan bulgulara göre öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin birlikte yetişkinlerin travma sonrası büyüme puanlarını yordadığı ve travma sonrası büyüme puanlarındaki varyansın %16.4'ünü açıkladığı görülmüştür [$F(2, 201) = 19.700$, $p = .000$, $R^2 = 0.164$]. Regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerin travma sonrası büyüme puanlarının bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde ise öz-anlayış ve affetme değişkenlerinin her ikisinin de travma sonrası büyümeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin travma sonrası üzerindeki görelî önem sırası; affetme ($\beta = 0.373$) ve öz-anlayış ($\beta = 0.040$) şeklindedir. Bu bulgulara göre öz-anlayış ve affetme travma sonrası büyüme puanlarını pozitif olarak yordamaktadır.

6. Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınların erkeklere kıyasla travma sonrası büyüme düzeyleri daha yüksektir. Bu bulgular literatürde kadınların lehine büyüme rapor eden çalışmalarla uyumlu görünmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Vishnevsky vd, 2010; Sebuktekin, 2018). Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınların erkeklerden daha çok sosyal desteğe başvurdukları (Scheier ve Carver, 1992) ve sosyal desteğin de travma sonrası büyümeyi güçlendirdiği (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Özcan ve Arslan, 2020) göz önünde bulundurulduğunda kadınların büyüme yaşamlarında sosyal desteğin etkisi olabilir. Kadınların travma sonrası büyüme geliştirmeye daha yatkın olduklarını bulgulayan çalışmaların yanı sıra cinsiyet farkının anlamlı olmadığı çalışmalar da (Polantinsky ve Esprey, 2000) bulunmaktadır.

Katılımcıların üniversite mezunu olma durumu da travma sonrası büyüme açısından avantaj oluşturmaktadır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da eğitim düzeyi yükseldikçe travma sonrası büyümenin daha çok geliştiğini gösteren çalışmalar (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004) olduğu görülmektedir.

Yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinde, yaşanan travma sayısı, yaş ve daha önce psikolojik yardım alma durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemektedir. Yaşa göre anlamlı farklılık olmamasının sebebi 18 yaş altındaki bireylerin çalışmaya dahil edilmeyişi olabilir. Çünkü ampirik literatür, daha genç insanların genellikle büyümeyi bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Literatürde, travma sonrası büyümenin travma sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran sadece bir tane çalışmanın sonucuna ulaşılabilmektedir. Avustralya popülasyonunda travma sayısı arttıkça travma sonrası büyümenin anlamlı bir şekilde arttığına dair bir sonuç elde edilmiştir (Morris, 2005). Travma sayısına göre farklılaşma durumu, kültürel farklılıklar ve bu değişkene ilişkin çok az araştırma sonucu olması göz önünde bulundurularak değerlendirilebilir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun daha önce aldıkları psikolojik yardımın süresinin 1-2 seans arasında değiştiği görülmektedir. Oysa psikolojik danışma bir süreçtir ve faydalı olabilmesi için seanslara devam etmek çok önemlidir. 1-2 seans alınan psikolojik yardımın psikolojik danışma yardımı olmaması ve buna bağlı olarak etkisinin görülemeyeceğinden kaynaklı olarak bu sonuç elde edilmiş olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre yetişkinlerin öz-anlayış ve affetme değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça travma sonrası büyüme puanlarının da arttığı bir başka deyişle travma sonrası büyüme düzeyleri düştükçe öz-anlayış ve affetme değişkenlerine ilişkin puanlarının düşüş gösterdiği gözlemlenmektedir. Öz-anlayış ve travma sonrası büyüme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetme ve travma sonrası büyüme arasında da orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya ilişkin puanlar incelendiğinde, öz-anlayış ve affetmenin travma sonrası büyümeyi pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Bu bulgular literatürde daha önce yapılmış olan öz-anlayış ve travma sonrası büyümenin (Maheux ve Price, 2016; Wong ve Yeung, 2017; Özcan, 2019); affetme ve travma sonrası büyümenin (Schultz, Tallman ve Altmaier, 2010; Ha, Bae ve Hyun, 2019) aralarındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarla tutarlıdır.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009), tarafından öz-anlayışın bileşenlerinden özellikle ortak paydaşımın özelliklerinin değerlerle ilgili olduğu ifade edilmiştir. Travma sonrası büyümenin sosyal destek ve sosyokültürel

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

etkiler (Calhoun ve Tedeschi, 2006) gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda öz-anlayışın travma sonrası büyümeye katkısı olabileceği söylenebilir. İnsanların zaman zaman acı veren olaylarla karşılaşması kaçınılmazdır. Bu olaylarla karşılaştığında bireyin vereceği tepkiler yani sorunlarla başa çıkma tarzı önemlidir. Öz-anlayış, duygu ile düşüncelerle çok fazla aynı olmak (Nolen-Hoeksema, 1991) veya duyguları yok saymak yerine, bilinçli olarak duygularının farkında olup acı veren duyguları anlayışla karşılayabilmek (Goleman ve Goleman, 2001), tüm insanların acı veren deneyimler yaşayabileceğini görebilmek ve bu tarz durumların kaçınılmaz olduğunu kabul ederek kullanılan duygu düzenleme stratejileri olarak görülebilir (Deniz vd., 2012). Öz-anlayış bireyi çözüm yolları aramaya yöneltir (Deniz ve Sümer, 2010). Yaşanan olumsuz olayın negatif etkilerini azaltacak çözüm stratejileri uygulayabilen bireyler psikolojik olarak daha sağlıklıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz-anlayışa sahip olmak, bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler (Saricaoğlu, 2011). Tüm bu bilgiler ışığında, öz-anlayış, bireyin travmayı daha sağlıklı ele almasını sağlayarak travma sonrası büyüme yaşamasını desteklemektedir denilebilir.

Affedici düşünceler algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ve daha düşük stres tepkileriyle ilişkilidir (Witvliet, Ludwig ve Vander, 2001). Endişe (Maltby vd., 2001), anksiyete (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, et al. 2005), depresyon (Maltby vd., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, et al. 2005) ve düşük benlik saygısı (McCullough ve Witvliet, 2002) affetme eğiliminin düşük olmasıyla ilişkili görülmektedir. Schaefer ve Moos (1998) travma sonrası büyümeyi açıklamaya ilişkin geliştirmiş oldukları modellerinde, benlik saygısı gibi bireyin daha önce sahip olduğu birtakım kaynakların, travma sonrası büyümenin yaşanmasında etkili olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra dışa dönüklük, iyimserlik (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006; Hobfoll vd., 2007) ve deneyime açıklık (Karancı vd., 2012) gibi kişilik özelliklerinin travma sonrası büyümeyle olumlu ilişki içinde olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek, sıkça travma sonrası büyüme ile birlikte ele alınmış ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Topcu, 2016, Eyüpoğlu, 2014; Dirik ve Karancı, 2008). Stresli yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin psikolojik sağlıkları açısından sosyal desteğe dair algıları ve başa çıkma stratejileri önemli faktörlerdir (Pugliesi ve Shook, 1998). Sosyal bağlılık duygusu güçlü olan bireyler, yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirler ve bu bireylerin diğer insanlara karşı daha olumlu bir tutuma sahip oldukları söylenebilir. Sosyal bağlılık duygusu zayıf olan bireyler ise ihtiyaçlarını ve duygularını yönetmekte zorlanabilirler ve depresyon, kaygı ve yalnızlık duygularını da yoğun yaşayabilmektedirler (Lee ve Robbins, 1998). Gökmen ve Çakır (2019), tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgular da sosyal bağlılık ile affetmenin birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkmak için sosyal destek almaya yönelen bireyler karar verirken daha dikkatli davranırlar ve sosyal destek alabileceklerini düşünen bireyler kararlarını ertelemeler (Deniz, 2006). Ayrıca sosyal destek, kişilerin travmatik olay sonrası kendilerini açmalarına yardım ederek travmatik olayı özümsemelerine yardımcı olabilir. Affetme bireyin kendisine ve çevresine karşı olumlu bir yaklaşım içinde olmaya yönelik istekliliğidir (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003). Buna göre affetme sürecinin temelinde, bireyin uzlaşma, iyileşme ve iyileştirme güdüsü yer alır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara ve literatürde yer alan çalışmalara dayanarak, affetmenin bireyin yaşadığı travmanın acısının daha kolay iyileşmesine katkısı olabileceği söylenebilir. Affetmenin, travma sonrası büyümeye olumlu yönde etkisi bulunmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmacılar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için danışanların travma sonrası büyüme gösterebilmelerini sağlamaları adına öz-anlayış ve affetme odaklı psiko-

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

eğitim ve çalışmalar hazırlamalarına betimsel bir dayanak olabilir. Bu araştırmanın sonuçları, zorlu yaşam olayları ve travma yaşantıları olan danışanlarla yürütülen bireysel veya grupla psikolojik danışma süreçlerinde affetme ve öz-anlayış geliştirmeye yönelik oturumlar uygulanmasının yararlı olabileceğine dair yol gösterici olabilir. Bu konuda deneysel çalışmaların yapılması da faydalı olabilir. Bireyin psikolojik iyi oluşuna, önemli katkısı olan travma sonrası büyümenin altında yatan değişkenleri ortaya çıkaracak yeni bilimsel araştırmalar yapılmasında fayda bulunmaktadır. Literatürü incelendiğinde, travma sonrası büyüme ile ilgili nitel çalışmalara çok rastlanmamaktadır. Bu nedenle travma sonrası büyüme konusunda nitel araştırmaların yapılması da önerilebilir. Aynı zamanda Yetişkinler üzerinde yapılan bu araştırma, farklı örneklem grupları üzerinde de gerçekleştirilebilir.

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

Kaynaklar

- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıkları İle Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Konya.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In (L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi Eds.), *The handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (s. 1-23). Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1161-1170.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 155-127.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dirik, G. ve Karancı, A. N. (2008). Variables related to posttraumatic growth in Turkish rheumatoid arthritis patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 193-203.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eyüpoğlu, H. (2014). *The Effect Of Childhood Violence History, İntimate Partner Violence, Negative Attribution Style, Social Support and Coping Strategies On Psychological Symptomatology Of Turkish Professional Women*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Geçtan, E. (2002). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Goleman, D. ve Goleman, T. B. (2001). *Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart*, Harmony Book: New York.
- Gökmen, G. ve Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Güngör, E. (2019). *Kanser Tanısı Alan Bireylerde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

- Ha, N., Bae, S. M. ve Hyun, M. H. (2019). The effect of forgiveness writing therapy on post traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy*, 34(1), 10-22.
- Haspolat, A. (2019). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme: Temel İnançlardaki Değişim, Ruminasyonlar ve Bilgece Farkındalığın Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797- 816.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları, Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. 4.Baskı.T. Tosun. (çev.), İstanbul: Literatür Yayıncılık. (orijinal baskı tarihi 1992).
- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J. ve Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345- 366.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme: Öldürmeyen Acı Güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84.
- Joseph, S. (2010). *What Doesn't Kill Us: The New Psychology Of Posttraumatic Growth*. New York: Basic Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanterinin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5),617-624.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardaş, F. (2013). *Van Depremi'ni Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Klevnick L. (2008). *An Exploration Of The Relationship Between Mindfulness and Forgiveness*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Toronto, Institute of Studies in Education, Canada.
- Linley, P. A ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (1), 11-21.
- Maheux, A. ve Price, M. (2016). The indirect effect of social support on posttrauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102- 107.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M. ve Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 575-585.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal Of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Ogińska-Bulik, N. (2015). The relationship between resiliency and posttraumatic growth following the death of

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

- someone close. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 71(3), 233-244.
- Özcan, N. A. ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 19 (73), 299-314.
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1-1.
- Polatinsky, S. ve Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(4), 709-718.
- Pugliesi, K. ve Shook, S. L. (1998). Gender, ethnicity, and network characteristics: variation in social support resources. *Sex roles*, 38(3-4), 215-238.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1998). The context of posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources and coping. In (R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun . Eds.), *Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crises* (s. 99-125). Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Scheier, M. F., Weintraub, j. K. ve Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257-1264.
- Schultz, J. M., Tallman, B. A. ve Altmaier, E. M. (2010). Pathways to posttraumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(2), 104.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Tedeschi R.G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3). 455- 471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In. (R. G. Tedeschi, C. L. Park ve L. G. Calhoun. Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. (s. 9 30). Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma ve Transformation: Growing In The Aftermath Of Suffering*. Newbury Park, CA: Sage.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., vd. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Topcu, M. (2016). *The Concept Of Gratitude And Its Relationship With Posttraumatic Growth: Roles Of Early Maladaptive Schemata and Schema Coping Styles, Locus Of Control and Responsibility*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme
Gülçin GÖKMEN& Mehmet Engin DENİZ

Ankara.

- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A metaanalysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., ve Bumgarner, D. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.
- Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psycholog-a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 626 653.

EXTENDED ABSTRACT

It is seen that the concept of posttraumatic growth has started to be investigated and discussed more intensively after the 1980s and in the field of psychology (Tedeschi, et al., 1998). Over the past two years, both in the increased number of international literature research on posttraumatic growth in Turkey. Knowing the characteristics of people with posttraumatic growth is also very important in terms of supporting traumatized people to get stronger from this process (İnci & Boztepe, 2013). It can be stated that posttraumatic growth is a current issue that should be emphasized in the field of mental health. The research results emphasized in this study show that self-compassion and forgiveness play an important role in the growth of adults after trauma. When the relevant literature is examined, self-compassion and posttraumatic growth (Maheux & Price, 2016; Wong & Yeung, 2017; Özcan, 2019); Few studies have examined forgiveness and posttraumatic growth (Schultz, Tallman, & Altmaier, 2010; Ha, Bae, & Hyun, 2019).The aim of this study is to examine the predictive role of self-compassion and forgiveness variables on the posttraumatic growth variable. Within the scope of this study, it will be investigated whether there is a significant relationship between forgiveness and posttraumatic growth levels of adults and their self-compassion and posttraumatic growth levels. The study also aimed to examine whether there is a significant difference in posttraumatic growth levels of adults according to gender, age, the number of traumas experienced, and the status of being a university graduate and previous psychological help.Posttraumatic growth is the process that involves positive psychological changes that occur in an individual's self-perception, relationships with others, and life philosophy (Işıklı & Dürü, 2006) after high levels of stressful life events that people are exposed to (Calhoun & Tedeschi, 1996). Self-compassion can be defined as accepting the painful events that people encounter as a normal part of their lives, acting with self-care and compassion instead of treating themselves badly in negative situations, developing a rational perspective instead of concentrating on negative feelings and thoughts (Neff, 2003a). Forgiveness is inherently an important way of coping, which consists of a three-dimensional structure - forgiving oneself, others and the situation, not a single structure, allowing people to distract from their negative life experiences and contribute to more satisfying directions in their lives (Thompson et al., 2005). In this study, the predicted variable posttraumatic growth; predictor variables are self-compassion and forgiveness.This study is a descriptive research in relational survey model. 204 adults between the ages of 18 and 60 participated in the study. 147 of the participants are women and 57 of them are men. The data of the study were collected by creating an online

form and by ensuring the participation of adult individuals over the internet, using the "Personal Information Form", "Posttraumatic Growth Scale", Self-Compassion Scale and "Heartland Forgiveness Scale". Analysis results showed that posttraumatic growth scores of female participants ($\bar{X} = 61.74$) were significantly higher than that of male participants ($X = 51.95$). The findings also showed that there was no significant difference in posttraumatic growth levels between adults 18-30 years old and adults 30-60 years old. Similarly, it was observed that there was no significant difference in the posttraumatic growth levels of the participants compared to the variable of receiving psychological help before. On the other hand, the posttraumatic growth scores of the university graduate participants ($\bar{X} = 60.69$) were found to be significantly higher than the scores of the non-university graduates ($\bar{X} = 48.83$). It was observed that there was no significant relationship between posttraumatic growth levels of adults and the number of trauma they experienced ($r = -.05$, $p = .527$). It was found to be, a moderate, positive and significant relationship between posttraumatic growth levels and self-understanding ($r = .32$, $p = .000$), and forgiveness ($r = .40$, $p = .000$), positive and significant. Finally, it was seen that the variables of self-compassion and forgiveness of adults together predicted the posttraumatic growth scores of adults and explained 16.4% of the variance in posttraumatic growth scores [$F(2, 201) = 19.700$, $p = 000$, $R^2 = 0.164$]. According to the standardized regression coefficient (β), the relative importance order of predictor variables on posttraumatic; forgiveness ($= 0.373$) and self-compassion ($= 0.040$). According to the findings of the study, women have higher posttraumatic growth levels compared to men. Participants' state of being a university graduate also provides an advantage in terms of posttraumatic growth. There is no significant difference in posttraumatic growth levels of adults according to the number of traumas experienced, age and previous psychological help. According to the results of this study, it is observed that as the scores of the self-compassion and forgiveness variables increase, the posttraumatic growth scores increase, in other words, as the posttraumatic growth levels decrease, the scores on the variables of self-compassion and forgiveness decrease. It has been concluded that there is a moderate relationship between self-compassion and posttraumatic growth. A moderate correlation was found between forgiveness and posttraumatic growth. When the scores of the study are examined, it is seen that self-compassion and forgiveness positively predict posttraumatic growth. The results obtained from this study can be a descriptive basis for researchers and mental health professionals working in the field to prepare psycho-education and studies focused on self-compassion and forgiveness in order to enable clients to grow after trauma. The results of this study can be a

guide that it may be useful to apply forgiveness and self-compassion sessions in individual or group counseling processes with clients with difficult life events and traumatic experiences. Conducting experimental studies on this subject may also be useful. It is beneficial to conduct new scientific research that will reveal the variables underlying posttraumatic growth, which have an important contribution to the psychological well-being of the individual.

Keywords: Posttraumatic Growth, Self-Compassion, Forgiveness